

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き					栄養量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	コッペパン 牛乳 鶏肉の塩こうじ揚げ そえ野菜 ひよこ豆のスープ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	コッペパン でん粉	油	754	34.1	33.2	3.9
3	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの錦とじ	さわらの西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	油	833	41.4	30.4	2.3
4	水	ごはん 牛乳 たべきリンハヤシ 花野菜サラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご カリフラワー	ごはん じゃが芋	油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	776	23.6	22.4	3.7
5	木	ごはん 牛乳 あじフライ 昆布和え 関東だき バナナ	あじフライ がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	キャベツ バナナ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	817	28.9	21.7	1.9
6	金	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 甘酢和え ごま豆腐鍋	いわしの土佐煮 豚肉 焼き豆腐 豆腐	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	ごま	758	32.3	25.8	2.2
9	月	コッペパン(減) 牛乳 焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン 中華めん 砂糖	油	737	31.1	33.6	4.1
10	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ いり大豆和え じゃがいもそぼろ煮	大豆 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	786	28.2	23.8	2.2
11	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ アスパラのごまだれ 米粉シチュー 清見オレンジ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	ごはん 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま	890	33.1	23.6	2.7
12	木	卒業式 										
13	金	ごはん 牛乳 ふくらぎのカレー揚げ おひたし 五目汁	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	ごはん でん粉	油	810	30.4	30.0	2.7
16	月	ごはん 牛乳 千草焼き 大根サラダ 韓国風すきやき	千草焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油 油	799	32.8	27.6	2.5
17	火	ごはん 牛乳 春巻き 香味和え 八宝菜 味付け小魚	春巻き 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	863	30.2	29.5	3.4
18	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ごま和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	807	35.7	23.1	2.5
19	木	ごはん 牛乳 ホキと大豆のマリアナソースからめ ゆでブロッコリー 豆腐ともずくのスープ	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく もやし ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	745	30.6	23.9	3.1
20	金	春分の日 										
23	月	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	798	29.9	29.4	2.8
24	火	修了式 										